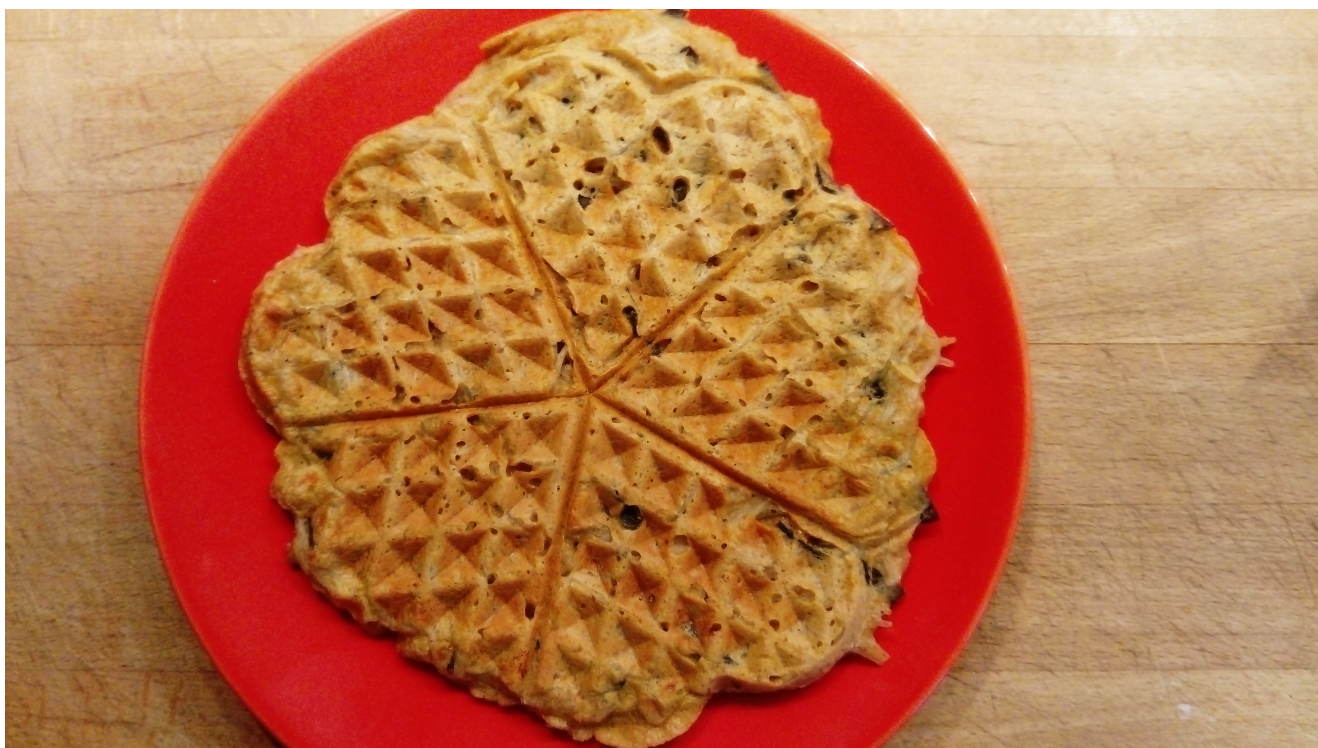


# Jeder kennt süße Waffeln aus dem Waffeleisen, es geht aber auch pikant!

Heute habe ich mal wieder etwas Neues ausprobiert. Jeder kennt die süßen Waffeln, oder einen Nudelauf. Für einen Nudelauf ist ja bekanntermaßen ein Backofen nötig. Das wird bei diesen pikanten Waffeln nicht gebraucht. Dieses Rezept geht sehr schnell und ist sehr variabel sehr einfach. Sollte sich einmal unangekündigt Besuch bei Euch einstellen, dann könnt Ihr sehr schnell und ohne viel Arbeit, euren Gästen etwas Leckeres anbieten. Etwas, was sie bestimmt noch nicht kennen. Dazu habe ich folgende Zutaten verwendet:



Knusprige und pikante Waffel

5 Gramm Meeresspaghetti

125 Gramm Glasnudeln

2 Eier

4 Esslöffel Dinkelmehl

Salz, Pfeffer, Muskatnuss nach Geschmack

Die Meeresspaghetti und die Glasnudeln mit kochendem Wasser übergießen und 10 Minuten ausquellen lassen. Die Spaghetti und die Nudeln mit der Schere kleinschneiden. Alle anderen Zutaten dazugeben und gut verrühren.

Das Waffeleisen erhitzen und dann immer 2 Esslöffel von der Nudelmasse im Waffeleisen ausbacken. Heiß servieren. Dazu schmeckt ein leckerer Salat oder gedünstetes Gemüse sehr gut. Oder Ihr zaubert eine Sosse dazu, in der Ihr die Waffeln eindippen könnt.

Die Zutaten könnt Ihr variieren. Statt Glasnudeln wären aus normale Spaghetti möglich. Oder geriebene Kartoffeln und/oder Gemüse. Reis wäre ebenfalls eine Möglichkeit. Geraspelter Käse kann auch eine Zutat sein. Bei den Gewürzen habt Ihr die freie Auswahl. Jeder so, wie er es mag.

Schaut mal auf meiner Homepage unter Interessante-Links nach, dort gibt es weitere tolle Infos! Unter der Rubrik Interessante Links findet Ihr immer wieder neue Link's. Diese Rubrik wird immer wieder von mir aktualisiert.

**Wollt Ihr mehr wissen? Dann setzt Euch mit mir in Verbindung und wir vereinbaren einen Termin.**

**Bei der Umsetzung Eurer Ernährungsumstellung unterstütze ich Euch gerne mit Rat und Tat.**

**Dazu ist es nicht unbedingt notwendig, dass Ihr zu mir in die Praxis nach Bockhorn kommt. Möglich ist eine Unterstützung auch per Mail, am Telefon, am Handy oder über Skype.**

**Wenn Ihr Fragen habt, dann könnt Ihr Euch gerne mit mir per E-Mail in Verbindung setzen.**

**KatrinSchoefer@outlook.de oder weitere Informationen über**

**meine Homepage erfahren.**

Ein schönes Wochenende und viele liebe Grüße sendet Euch  
Katrin

### **Meine Publikationen**

28.07.2017

Aus meinem 5. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6684-83743

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

17.07.2017

Mein 5. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-6684-83736

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil IV  
– Ein Blog-Tagebuch

31.01.2017

Aus meinem 4. E-Book wurde heute ein Buch! ISBN:  
978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

20.01.2017

Mein 4. E-Book ist heute erschienen! ISBN: 978-3-6683-84316

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung. Teil  
III – Ein Blog-Tagebuch

18.08.2016

Aus meinem 3. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-6682-63420

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil  
II – Ein Blog-Tagebuch

20.07.2016 Mein 3. E-Book ist heute erschienen! ISBN:  
978-3-3668-26341-3  
Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und  
Ernährung – Teil II – Ein Blog-Tagebuch

18.03.2016

Aus meinem 2. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-16742-1

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

08.03.2016

Mein 2. E-Book ist heute erschienen!

ISBN: 978-3-668-16741-4

Tipps, Tricks und Rezepte zu Gesundheit und Ernährung – Teil I  
– Ein Blog-Tagebuch

04.12.2015

Aus meinem 1. E-Book wurde heute ein Buch!

ISBN: 978-3-668-08752-1

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

16.11.2015

Meine Abschlussarbeit ist beim GRIN-Verlag veröffentlicht  
worden!

ISBN: 978-3-668-08751-4

Salutogenese in der Gesundheitsberatung. Theorie und  
praktische Umsetzung

Der Provider dieses Blogs